16.11.2026

Согласовано
Заведующий ГБДОУ № 100

Утверждаю
Генеральный директор
Ляско М.З.

МЕНЮ
от 3-6 лет (12 часов)
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА)
1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ ХЛЕБ)	30	0,6	9,3	8,0	117,8
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9,4	9,0	35,7	261,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6	0,2	0,0	6,1	26,2
Итого за прием пищи:	416	10,2	18,2	49,8	405,8
II Завтрак					
КЕФИР С САХАРОМ	100 5	2,7	3,0	13,0	90,0
Итого за прием пищи:	105	2,7	3,0	13,0	90,0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,0	0,9	6,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200	1,4	3,7	7,0	88,0
РЫБА ФИНИ ОТВАРНАЯ	80	13,5	0,8	0,4	62,9
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	2,9	19,5	116,7
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
ХЛЕБ БЕЛЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,6	1,0	8,0	43,0
Итого за прием пищи:	700	19,6	9,5	67,3	455,9
Уплотненный полдник					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,6	14,3	21,5	249,5
ХЛЕБ СЕРЫЙ БЕЗГЛЮТЕНОВЫЙ	20	0,7	1,0	7,9	42,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,7	0,3	24,4	103,0
ВЫПЕЧКА КУКУРУЗНАЯ	60	3,2	8,8	42,7	250,4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	560	15,6	24,8	106,3	691,9
Всего за день:		48,1	55,6	236,4	1 643,5

Заведующий производством (кладовщик)_____